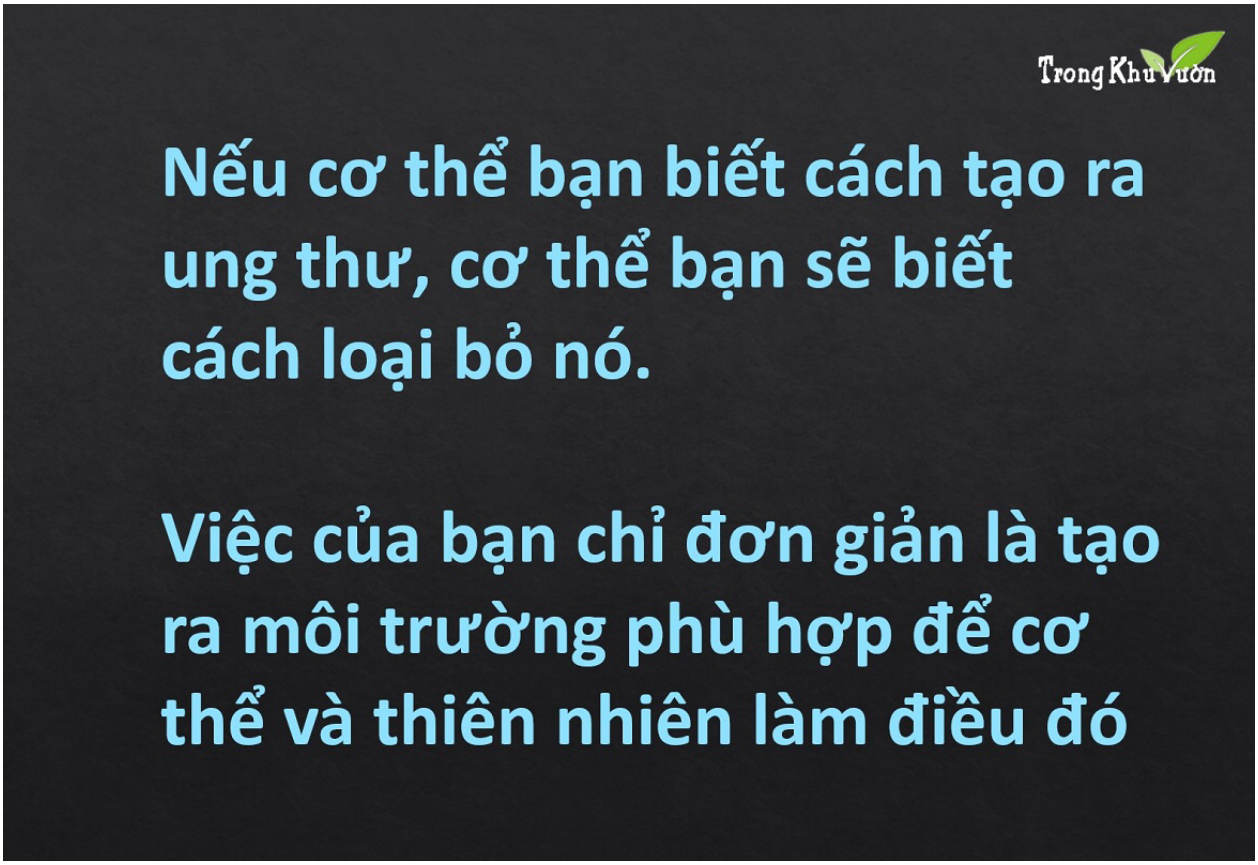
Ung thư không phải là bệnh



Bài báo này Stéphanie dành tặng riêng cho những người có ung thư đang bối rối hoặc tuyệt vọng trên con đường tìm lại sức khỏe. Trong video về Axit và Kiềm đã đăng tải tháng 7/2020, Stéphanie có giải thích sơ bộ nguyên nhân gốc của TẤT CẢ CÁC LOẠI BỆNH TẬT (99%) bao gồm cả UNG THƯ, đó là đều có chung nguyên nhân từ AXIT và tình trạng TẮC NGHẼN BẠCH HUYẾT do axit gây ra.

1. AXIT & KIỀM

Hóa học và thế giới tự nhiên cũng chỉ có 2 mặt: hoặc là Axit hoặc là Kiềm (Chẳng hạn Đông y hay một số trường phái y học khác thì diễn giải chuyện này thành NÓNG - LẠNH, DƯƠNG – ÂM). Axit và kiềm chỉ đơn giản là 2 mặt của vật chất, của sự sống, giống như ngày – đêm, tốt – xấu, nắng – mưa, ngày đẹp trời – ngày xấu trời, vui – buồn, phụ nữ – đàn ông, giống cái – giống đực, yêu – ghét, mềm – cứng,

vân vân. Vật chất cũng chỉ có 2 con đường: hoặc là **phá vỡ (tách rời nhau),** hoặc là **tạo thành (đến với nhau).** Đó cũng là những quá trình chuyển hóa năng lượng trong thế giới tự nhiên thông qua sự biến đổi vật chất.

https://youtu.be/hkFf7OWMkFo

Cơ thể bạn chỉ khỏe mạnh khi nó ở trong trạng thái cân bằng giữa kiềm và axit. Cân bằng ở đây không phải là 50 – 50. Bạn đừng quá sòng phẳng như thế. 50 – 50 không phải là sự cân bằng của cuộc sống. Hãy tưởng tượng cuộc sống của bạn mà hôm nay nắng mai mưa, ngày kia nắng ngày kìa lại mưa (tức là 50 – 50) thì quanh năm bạn không thể nói thời tiết như vậy là ổn là cân bằng được. Cũng giống như tâm trạng của bạn, hôm nay bạn vui mai bạn buồn, ngày tiếp theo bạn vui nhưng ngày tiếp sau đó nữa bạn buồn (tức là 50 – 50) thì nỗi buồn như vậy là nhiều quá, không tốt đâu. Bạn không thể gọi cái 50 – 50 ấy là cân bằng được. Bạn không thể tránh được nỗi buồn hay những điều xấu trong cuộc đời. Nhưng cuộc sống của bạn cần có nhiều niềm vui hơn nỗi buồn, cần có những ngày đẹp nhiều hơn những ngày xấu, cần có sự yêu thương nhiều hơn thù hận, cần có sự thanh thản nhiều hơn dằn vặt... thì đó mới có thể gọi là sự cân bằng. Kiềm và axit cũng không nằm ngoài quy luật này. 50 – 50 không phải là tỉ lệ cân bằng của kiềm và axit trong cơ thể. Tỉ lệ kiềm phải lớn hơn tỉ lệ axit thì cơ thể bạn mới có thể gọi là cân bằng. Tỉ lệ cân bằng của kiềm và axit trong cơ thể là 80 – 20, tức là **80% kiềm và 20% axit.** Quá trình tạo axit trong cơ thể là quá trình tự nhiên dù bạn ăn gì làm gì vận động gì cảm nhận gì và suy nghĩ gì. Nên 20% axit trong cơ thể là chuyện tự nhiên, đó không phải là điều gì xấu. Vì có quá trình axit hóa nên mới có quá trình kiềm hóa. Kiềm hóa cũng là quá trình tự nhiên. Kiềm nhiều hơn axit, cơ thể bạn kiềm hơn thì bạn khỏe mạnh, như tỉ lệ ở trên. Nhưng nếu bạn ăn uống sai, ngủ nghỉ sai, vận động sai, tâm trí và tinh thần của bạn đi sai đường, bạn sẽ đánh mất tỉ lệ cân bằng 80% kiềm – 20% axit nói trên và đó là khi

bệnh tật khởi phát, bởi cơ thể bạn trở nên axit hơn, hay còn gọi là tình trạng nhiễm độc axit – acidosis. Acidosis và tắc nghẽn bạch huyết là nguyên nhân gốc của 99% các loại bệnh tật!

Tình trạng nhiễm độc axit của cơ thể gây ra do các nguyên nhân chủ yếu từ:

- Chế độ ăn uống sai về dinh dưỡng: ăn thực phẩm chết: cơm gạo tinh bột ngũ cốc, rau củ quả nấu chín và đặc biệt là các loại thịt cá trứng sữa (protein động vật) - đây là những loại thực phẩm tạo axit tạo chất nhầy rất mạnh trong cơ thể và làm hại tế bào, gây tổn thương mô, làm suy yếu các cơ quan nội tạng, các hệ thống các tuyến trong cơ thể

- Lối sống:

+ chế độ ngủ nghỉ không hợp lý: làm việc quá sức nhưng không ngủ nghỉ đủ, quá stress áp lực lo lắng kéo dài...

+ ít vận động, trì trệ hoặc vận động nhiều nhưng không ngủ nghỉ đủ để cơ thể hồi phục cân bằng, vận động thể dục thể thao sai cách

+ không có thời gian tiếp xúc với thiên nhiên, ánh nắng mặt trời...

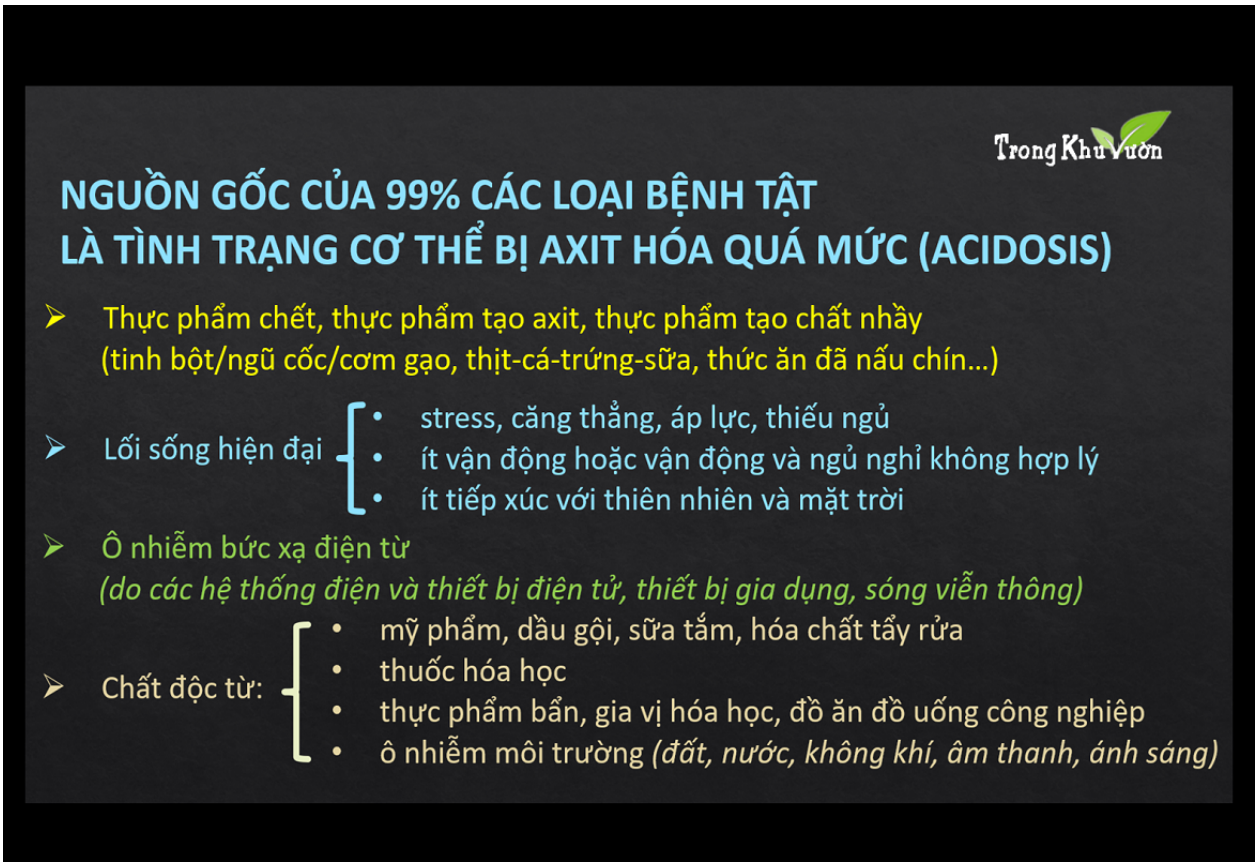
+ không dành thời gian thảnh thơi cho tâm trí, tinh thần

- Môi trường ô nhiễm (ô nhiễm âm thanh, ánh sáng, tiếng ồn, nguồn nước không khí, bức xạ điện từ từ các hệ thống điện từ, các hệ thống viễn thông, các hệ thống điện gia dụng nói chung)

- Thực phẩm bẩn: các loại thực phẩm chế biến sẵn, chứa các chất phụ gia công nghiệp độc hại, các loại đồ uống giải khát độc hại (các loại soda...)...

- Các sản phẩm gia dụng tiếp xúc qua da hằng ngày

- Lạm dụng thuốc hóa học



Bạn bị viêm họng, thì cũng có nguyên nhân gốc giống như ai đó bị ung thư. Axit tàn phá cơ thể ở nhiều mức độ khác nhau và nhiều vị trí khác nhau, do đó bạn có các triệu chứng khác nhau mà thôi. Tây y dược hóa học thì gọi các triệu chứng bằng các tên BỆNH khác nhau. Tức là việc bạn gọi triệu chứng do axit gây ra là bệnh là không nói lên bản chất thực sự của vấn đề, nếu không muốn nói là làm cho cách hiểu về bệnh tật bị bóp méo hoàn toàn so với bản chất thực sự của nó.

2. CƠ THỂ BẠN KHÔNG HỀ MẮC BỆNH!

Các triệu chứng khác nhau chỉ đơn giản là **các phản ứng tự vệ** của cơ thể ở nhiều mức độ khác nhau khi cơ thể phải chống chọi với axit và tình trạng tắc nghẽn bạch huyết, tức là khi nó chống chọi với tình trạng cơ thể bị nhiễm độc ở bên trong do rác thải không được đưa ra ngoài đúng như đáng ra phải thế. Ung thư ở dạng khối u hay các tế

bào ung thư cũng không ngoại lệ. Ung thư là tình trạng cơ thể nhiễm độc axit ở mức độ nghiêm trọng (high level of acidosis). Tế bào ung thư không phải là tế bào "lạ" nào tăng sinh nhanh chóng đe dọa bạn. Tế bào ung thư chỉ đơn giản là tế bào của chính cơ thể bị tàn phá bị tổn thương do axit, không hơn không kém. Các tế bào yếu kém hay tế bào chết, hay tế bào đột biến của cơ thể hay tế bào khỏe mạnh đều chỉ tuân theo quy luật tự nhiên bất di bất dịch: *"Kẻ mạnh tồn tại, kẻ yếu bị loại bỏ"*. Hệ miễn dịch của bạn luôn bảo vệ và giữ cho cơ thể bạn sạch nhiều nhất có thể và nó sẽ đào thải những gì không còn cần thiết cho cơ thể nữa. Khối u hay mụn nhọt, ung bướu... luôn là vấn đề của hệ bạch huyết. Khối u chỉ là cách cơ thể tự vệ khi hệ bạch huyết quá tải. Cơ thể của bạn biết cách tạo ra khối u để tự vệ thì cơ thể sẽ biết cách để tự loại bỏ khối u đó nếu nó được hỗ trợ đúng cách. Khối u không phải là thứ bị kẻ nào đó "đặt" vào cơ thể bạn từ bên ngoài, lẽ đương nhiên là bạn cũng không cần phải để bác sĩ động dao kéo mổ phanh cơ thể và cắt và lôi chúng ra ngoài như thứ gì đó thừa thãi độc hại bẩn thỉu được. Khối u đúng là thứ đáng ra không nên có, nhưng bạn có nó nghĩa là bạn đã ăn uống sai, vận động ngủ nghỉ sai, chăm sóc chính bạn sai. Bất kể cái gì tồn tại trong cơ thể hay do cơ thể tạo ra đều có lý do của nó. Chúng không có gì khác hơn ngoài cơ chế tự vệ của chính cơ thể - như là phương án ít có hại nhất để bạn vẫn có thể tồn tại. Nói cách khác, nhìn đúng bản chất của tế bào ung thư hay các khối u và nhìn vào khía cạnh tích cực của vấn đề, bạn nên cảm ơn tế bào ung thư, nên cảm ơn khối u. Bởi nếu cơ thể không tạm thời xoay sở như vậy, bằng cách tạo ra chúng để giữ cho axit không "chạy lung tung" mà tàn phá cơ thể thêm, thì bạn có thể không còn mạng sống nữa! Phẫu thuật, xạ trị, hóa trị là con đường bạn tự sát nhanh hơn cả việc để cơ thể nhiễm độc qua ăn uống và lối sống. Việc bạn cần làm ngay khi bạn có các triệu chứng như thế, là bắt đầu hành trình **thải độc** tăng cường, sâu hơn hơn thôi. Khối u hay chứng ung thư của bạn không hình thành sau một đêm. Chúng cũng không đến vào ngày bạn cầm giấy xét nghiệm có kết

luận của bệnh viện trên tay. Cho nên hành trình để lấy lại sức khỏe cũng không thể nào hoàn tất sau một đêm, và bạn cũng không thể trông đợi viên thuốc thần thánh hay loại thảo dược thần thánh nào làm điều này cho bạn sau một đêm được. Hành trình **THẢI ĐỘC - TÁI TẠO** rất đa dạng, ngắn hay dài tùy thuộc tình trạng hiện tại và nỗ lực ý chí, cộng thêm hiểu biết của mỗi người về thải độc. Có người chỉ mất 6 tháng, có người mất 1 năm, có người mất 2, 3 năm nhưng cũng có người mất tới 10 năm hoặc hơn. Những con số này là rất bình thường. Con đường nào cũng cần sự kiên trì và ý chí quyết tâm.

Vấn đề luôn đơn giản. Bạn đừng làm nó phức tạp lên chỉ vì quá sợ hãi bệnh tật và đánh mất niềm tin vào chính mình. Không nhận thức đúng hoặc nghi ngờ, không tin vào chính **KHẢ NĂNG TỰ CHỮA LÀNH, KHẢ NĂNG TÁI TẠO KÌ DIỆU CỦA CƠ THỂ** là sai lầm lớn nhất khiến bạn sẽ phải trả giá bằng sức khỏe, bằng sinh mạng của chính mình.

"KHÔNG CÓ BỆNH NÀO LÀ KHÔNG CHỮA LÀNH ĐƯỢC, CHỈ CÓ NHỮNG CON NGƯỜI VỚI NHỮNG TƯ DUY KHÔNG THỂ CHỮA LÀNH ĐƯỢC MÀ THÔI". Tinh thần và tâm trí của bạn sẽ quyết định mọi thứ: hướng đi và kết quả tương ứng!

Nếu bạn "bị" ung thư, bạn có thể không chết vì ung thư, không chết vì khối u mà bạn có thể chết do cách hiểu sai về nó và cách điều trị sai lầm thường gặp khiến cơ thể bạn vốn đã bị axit hóa mạnh, nay lại càng bị axit hóa mạnh hơn nữa do hóa chất, do các phương pháp điều trị dập triệu chứng mà tàn phá cơ thể thêm.

Cơ thể bạn chỉ có 3 thứ tạo nên nó:

- Tế bào (Cells)

- Máu (Blood)

- Bạch huyết (Lymphatic System)

Tế bào tạo nên các mô, các cơ quan, tạo nên cơ thể bạn. Ở bất cứ nơi nào có tế bào, nơi đó có máu và bạch huyết. Tức là cả 2 hệ thống này có mặt khắp cơ thể từ não cho tới ngón chân (từ trên xuống dưới).

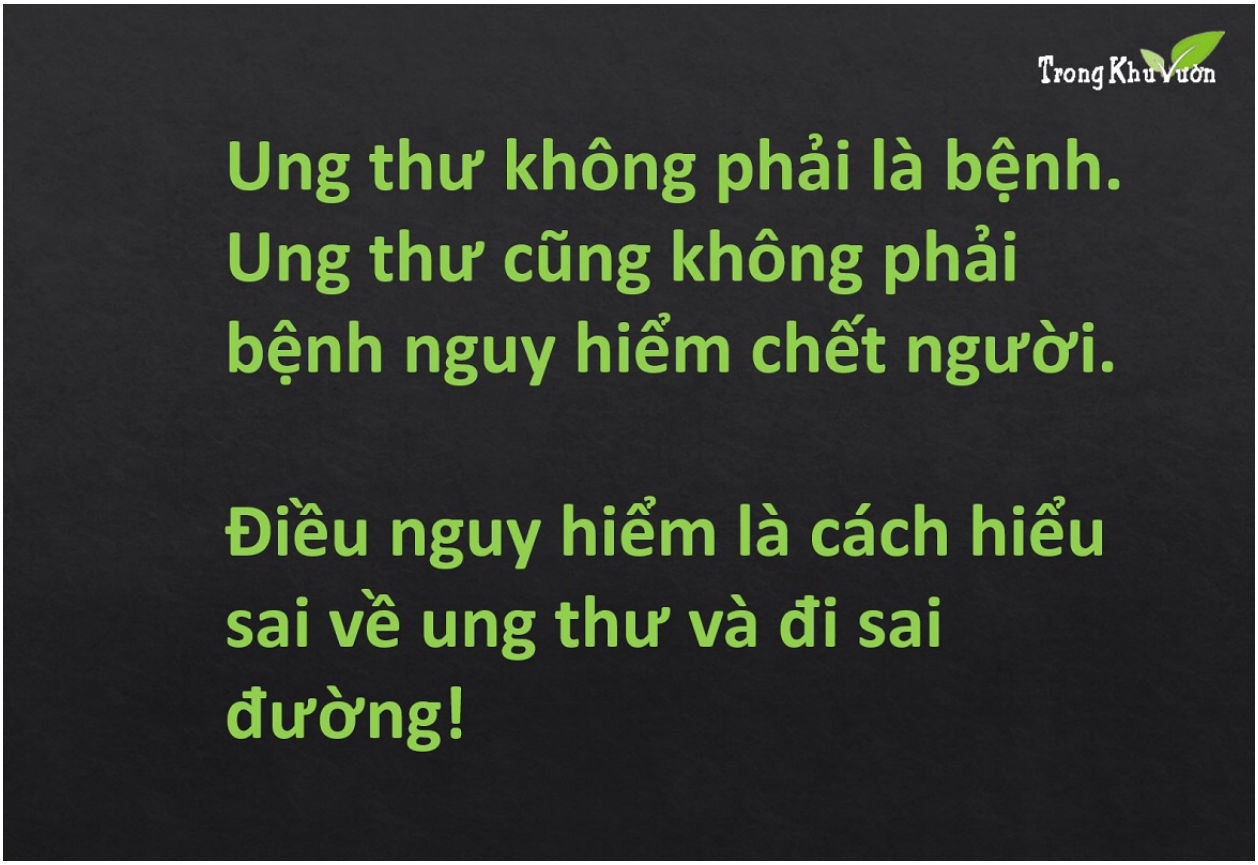
Máu cung cấp thức ăn cho tế bào. Tế bào ăn xong (trao đổi chất) thì nó cũng thải ra như bạn đi tè đi ị thôi. Chất thải của tế bào chủ yếu là axit. Máu giống như hệ thống nước sạch, như căn bếp của cơ thể. Tế bào của bạn ăn xong không thể ị vào hệ thống máu được, cũng giống như bạn ăn uống xong bạn không đi tè đi ị ngay tại bếp hay ị vào hệ thống nước sạch được. Bạn sẽ đi tè đi ị vào hệ thống nước thải là cái toilette/WC/nhà vệ sinh. Tế bào của bạn, tương tự như thế, chúng đi tè đi ị vào kênh cống rãnh nước thải nội bộ của cơ thể. Và hệ thống nước thải nội bộ của cơ thể bạn chính là hệ bạch huyết. Toàn bộ rác thải của tế bào sau quá trình trao đổi chất sẽ được hệ bạch huyết của bạn thu gom lại, lọc tại các hạch bạch huyết trước khi được đổ ra các kênh bài tiết của cơ thể, rồi sau đó được đưa ra ngoài. 4 kênh bài tiết chính của cơ thể là: THẬN - RUỘT - DA - PHỔI. Nhiều khi bạn cũng sẽ thấy chút rác thải của cơ thể ở mắt (gỉ mắt), tai (ráy tai)... Nhiều phụ nữ có thể sẽ có nhiều khí hư ở âm đạo (Chất nhầy ở khu vực này nhiều bất thường hay có mùi hôi đều có chung nguyên nhân gốc là tình trạng axit hóa - acidosis kể trên và đây cũng là kết quả của phản ứng bạch huyết khi cơ thể chống chọi lại axit. Phụ nữ thực sự khỏe mạnh, ví dụ những người có chế độ ăn thô đủ lâu và lối sống lành mạnh sẽ không có tình trạng này).

3. HỆ BẠCH HUYẾT

Bạch huyết là hệ thống nước thải cống rãnh nội bộ của cơ thể. Bạch huyết lớn gấp 4 lần hệ thống máu. Bạch huyết là hệ thống cấu tạo chủ yếu bởi chất béo, bạch huyết nặng hơn máu và tuần hoàn không

dễ dàng như máu.

Máu của bạn không thể đương đầu với axit được (Máu mà bị axit hóa, độ pH của máu giảm tí xíu thôi là bạn chết rất nhanh). Máu của bạn cũng không được phép tắc nghẽn. Chỉ có bạch huyết của bạn mới được tạo hóa thiết kế để đương đầu với axit. Đó là lý do tại sao khi cơ thể bạn bị axit hóa mạnh (acidosis), thì nó sản xuất và tạo ra khá nhiều chất béo chống viêm (ví dụ như steroid hay cholesterol ở những người "bị" kết luận là mỡ máu hay cholesterol cao). Chất nhầy bạn khạc nhổ ra mỗi sáng (nếu bạn không ăn thô mà ăn cơm thịt) hay chất nhầy khi bạn bị các triệu chứng của cúm như ho hắng đờm dãi mũi dãi có cùng bản chất với lớp niêm mạc miệng bạn có thể sờ tay thấy nếu bạn trề môi ra và chạm tay vào phần môi bên trong (dễ hiểu nhất là khi bạn bị "nhiệt" mồm miệng). Chúng chính là hệ bạch huyết của bạn đấy. Chất nhầy là kết quả của các phản ứng bạch huyết khi cơ thể bạn bảo vệ tế bào, bảo vệ mô bên trong khỏi tác hại của protein động vật, hay các loại axit. Việc tạo chất nhầy quá mức và quá trình tạo axit quá mức do thực phẩm do hóa chất để rồi sau đó bạch huyết bị tắc nghẽn sẽ gây ra vô vàn vấn đề. Điều này không phải là chuyện cơ thể bạn ngu ngốc. Nó không có lựa chọn tốt hơn, bởi nó không làm vậy thì hậu quả của axit gây ra cho tế bào, cho mô còn ghê gớm hơn. Bạn cần hỗ trợ và tạo điều kiện để chất nhầy được đào thải ra ngoài càng nhanh càng nhiều càng tốt. Bạn không thể làm điều này nếu bạn không chuyển sang chế độ **ăn thô** lành mạnh với **trái cây và rau củ quả tươi sống.** Bạn ăn chủ yếu các thực phẩm tạo chất nhầy mạnh như sữa động vật protein động vật và các loại cơm gạo ngũ cốc tinh bột (đường phức) thì không giúp cơ thể được, cơ thể bạn sẽ bị gây hại nhiều hơn.



4. UNG THƯ KHÔNG PHẢI LÀ BỆNH

Ung thư chỉ là một trong các triệu chứng cơ thể bị axit hóa. Quan điểm cho rằng ung thư là bệnh vô căn, rồi tế bào ung thư là tế bào ác tính có khả năng tăng sinh, xâm lấn, di căn... rồi giết chết cơ thể là **quan điểm sai lầm chết người.** Chính lý thuyết về ung thư này đã khiến cho rất nhiều người chết oan và luẩn quẩn trong bệnh tật bởi việc tìm và diệt tế bào ung thư bằng mọi giá (xạ trị, hóa chất, phẫu thuật...) đã khiến cơ thể đã bị axit hóa lại càng trở nên axit hóa nhiều hơn và bị tổn thương nhiều hơn thay vì được chữa lành.

Tế bào ung thư không phải là tế bào "lạ" từ đâu đó hay do nguyên nhân nào đó "tự dưng" xuất hiện trong cơ thể. Tế bào ung thư chỉ đơn giản là tế bào của chính cơ thể bị làm hại bởi axit. Tế bào ung thư không thể tự tăng sinh và nhân lên. Vấn đề ở đây chỉ đơn giản là khi axit còn ở trong cơ thể, khi bạch huyết tắc nghẽn, chúng là sự đe dọa trực tiếp với các tế bào. Khi cơ thể ở trong tình trạng bị axit hóa, cụ thể hơn là bạch huyết bị axit hóa và tắc nghẽn do axit, thì axit có thể

chọn điểm yếu kém bất kì nào đó trong cơ thể để mà nó làm tổn thương các tế bào. Có nhiều cách mà axit làm hại các tế bào, trong đó có tình huống các tế bào bị đột biến và chúng ta có cái thứ được gọi tên là "ung thư". Tế bào của bạn, dù là tế bào yếu kém hay khỏe mạnh hay chúng là tế bào khác nhau tạo nên các mô khác nhau, các cơ quan các tuyến, các hệ thống... khác nhau của cơ thể đi nữa thì chúng vẫn có chùng nguyên lý hoạt động, tức là chúng cần ăn uống hít thở và bài tiết giống như chính chúng ta thôi. Tức là nếu bạn cố tình tìm cách tác động, tìm và diệt với mong muốn giết chết tế bào ung thư, bạn chắc chắn sẽ tàn phá và giết chết các tế bào khỏe mạnh khác, và khiến cho hoạt động của các hệ thống các tuyến các cơ quan trong cơ thể suy giảm đi. Tình trạng axit hóa sẽ càng trở nên nghiêm trọng.

Việc bạn cần làm chỉ đơn giản là **THẢI ĐỘC, KIỀM HÓA, DỌN DẸP SẠCH SẼ AXIT RA KHỎI TỪNG NGÓC NGÁCH CỦA TẾ BÀO**, hay nói đúng hơn là **THẢI ĐỘC BẠCH HUYẾT**, làm cho hệ bạch huyết được kiềm hóa được khơi thông trở lại, được tuần hoàn tốt trở lại, thì mọi vấn đề gốc rễ của bệnh tật sẽ được giải quyết! Các tế bào ung thư cũng chỉ đơn giản là các tế bào yếu kém của cơ thể. Dù bạn muốn hay không muốn, cơ thể bạn – hay hệ miễn dịch của chính bạn – cũng luôn tìm cách loại bỏ chúng ra khỏi cơ thể, tuân theo đúng quy luật tự nhiên *"Những gì khỏe mạnh thì tồn tại, những gì yếu kém sẽ bị loại bỏ"*. Kể cả khi bạn có ung thư, hay khối u... điều đó không có nghĩa là hệ miễn dịch của bạn đã sai hay bất lực không làm gì được cho bạn cả. Chúng chỉ đơn giản là đang quá tải đang vật lộn chiến đấu, luôn chiến đấu 24/7. Việc bạn nên làm là hỗ trợ chúng, chứ không phải là can thiệp ép cơ thể đi ngược lại quy luật vận hành tự nhiên của nó.

5. PROTEIN – ĐỪNG TỰ SÁT BẰNG PROTEIN

Cơ thể bạn không cần nhiều nhu cầu protein như hiểu nhầm hiện nay

của nhiều người. Protein hay thịt động vật, sữa bò... là loại thức ăn bạn nên tránh xa đầu tiên nếu bạn thực sự muốn thải độc đúng đắn. Protein từ các loại hạt sẽ ít độc hại hơn protein từ các loại thịt động vật, nhưng đó không phải là lựa chọn tốt khi bạn cần thải độc thành công. Đừng thổi phồng vai trò của protein lên, nhất là trong quá trình bạn cần thải độc tích cực để lấy lại sức khỏe từ những triệu chứng nghiêm trọng. Protein là thực phẩm tạo axit tạo chất nhầy rất mạnh. Trái cây và rau củ quả tươi sống nói chung và ăn thô sẽ thực sự giúp bạn nhiều nhất trên hành trình thải độc lấy lại sức khỏe. Khi bạn có ung thư hay bất kì triệu chứng viêm, hay các cơn đau mỏi co cứng ở bất cứ nơi nào trong cơ thể... thì protein là thứ bạn nên tránh đầu tiên trong tất cả các loại thực phẩm! Trái cây và rau củ quả tươi sống nói chung cung cấp đủ và dồi dào tất cả các chất dinh dưỡng mà bạn cần rồi. Kể cả khi bạn chỉ ăn trái cây 100%, điều này cũng vẫn đúng. Đừng tự phức tạp hóa mọi thứ lên và cho rằng chỉ ăn trái cây sẽ khiến bạn thiếu chất, thiếu dinh dưỡng! Ăn thuần trái cây (100%) thậm chí là một chế độ ăn thúc đẩy rất mạnh mẽ cho quá trình thải độc trong những giai đoạn cụ thể! Việc lựa chọn chế độ ăn sẽ ảnh hưởng tương ứng tới quá trình thải độc tự nhiên của cơ thể. Hãy lắng nghe chính bạn để lựa chọn chế độ ăn - nhịn ăn (nghỉ/ngừng tiêu hóa) hợp lý, dựa vào chính thể trạng của bạn trong những giai đoạn cụ thể, thì việc thải độc của cơ thể sẽ có hiệu quả tốt hơn.

6. ĐỪNG SỢ HÃI & ĐỔ LỖI CHO TRÁI CÂY

Nếu bạn không thể ăn trái cây như những người khác hoặc có vấn đề về tiêu hóa trái cây, đó không phải là lỗi của trái cây, đó là sự yếu kém của các cơ quan tiêu hóa và các vấn đề nội bộ trong chính cơ thể bạn. Hãy sửa chữa chúng thay vì đổ lỗi cho trái cây. Nếu bạn có vấn đề với trái cây, bạn lại càng không nên ăn các loại thực phẩm chín tạo axit tạo chất nhầy khác như cơm gạo tinh bột ngũ cốc, protein động vật trứng sữa. Các loại rau nấu chín chỉ nên là lựa chọn khi bạn thực hành ăn thô chưa nghiêm ngặt ngay, chúng có thể có lợi về chất xơ

mềm không gây hại thêm cho đường tiêu hóa và đường ruột của bạn nhưng chúng không đem lại nguồn dinh dưỡng và sự kiềm hóa bạn cần được. Trong tình huống nếu bạn có vấn đề nghiêm trọng về tiêu hóa và đường ruột, hãy uống nước ép thay vì ăn trực tiếp các loại rau củ tươi sống ! Và cũng trong tình huống này, đối với cả trái cây hay nước ép từ các loại rau củ quả, bạn hãy ăn chậm nhai kĩ, ngậm trái cây hay thậm chí cả nước ép trong miệng lâu nhất có thể để tận dụng quá trình tiêu hóa nhờ nước bọt trong miệng, giảm tải và trợ giúp các cơ quan tiêu hóa còn lại để chúng có thời gian hồi phục.

Đường đơn trong trái cây không phải là nguyên nhân của hiện tượng tăng mức đường máu quá mức và hoàn toàn không gây hại gì thêm cho những người bị tiểu đường. Đây là vấn đề của cơ thể bạn trong việc chuyển hóa đường. Tương tự như đã nói ở trên, hãy sửa chữa các vấn đề này thay vì đổ lỗi cho trái cây. Hãy nhớ **« ăn chậm nhai/ngậm kĩ »** hoặc chia nhỏ bữa ăn ra nếu cần thiết. Ăn rồi nghỉ ngơi, sau đó nếu cần thì ăn tiếp (Tất nhiên bạn không nên ăn cả ngày, cần phải để cơ thể có thời gian nghỉ ngơi khỏi việc tiêu hóa để cơ thể có thể thải độc và bài tiết... nữa)

Suy nghĩ cho rằng cần tránh nạp đường để bỏ đói tế bào ung thư hoặc đường trong trái cây sẽ nuôi sống tế bào ung thư là không đúng. Khi bị ung thư, bạn lại càng cần dinh dưỡng hơn bao giờ hết. Các loại đường và ôxy nói chung là nhiên liệu của cơ thể bạn, để cơ thể bạn có thể sản xuất ra năng lượng từ đó để sống và vận động. Chắc chắn bạn nên **tránh tối đa các loại đường phức** (cơm gạo ngũ cốc tinh bột cốc lứt...), bởi chúng làm cho tình trạng axit hóa của cơ thể bạn mạnh hơn và chúng là những loại thực phẩm tiêu tốn của cơ thể bạn rất nhiều năng lượng để tiêu hóa. Tuy nhiên **đường đơn trong trái cây là lựa chọn tuyệt vời và đó là nguồn đường lành mạnh duy nhất cho bạn**. Như đã nói ở trên, tế bào ung thư không phải là thứ để bạn đáng quan tâm hàng đầu, nên bạn không cần tìm cách bỏ đói nó. Bạn tìm cách bỏ đói nó nghĩa là bạn cũng đang tìm

cách bỏ đói các tế bào khỏe mạnh còn lại của cơ thể. Hãy quan tâm tới dinh dưỡng cho toàn bộ cơ thể, giúp cho các tế bào của các cơ quan nội tạng các tuyến các hệ thống trong cơ thể khỏe mạnh trở lại, khi đó cơ thể bạn sẽ tự dọn dẹp ung thư và bạn có thể lấy lại sức khỏe.

7. CHẤT NHẦY & ĐỜM DÃI

Để cho dễ hình dung, bạn có thể tưởng tượng axit hay các tác nhân gây hại cho tế bào, cho mô không thể được thả tự do trong cơ thể được. Bởi nếu vậy thì nó tàn phá mô tàn phá tế bào, tàn phá các cơ quan nội tạng và các tuyến các hệ thống rất nhanh và bạn chết rất nhanh. Cơ thể bạn không thể đưa axit và chất độc không thôi ra ngoài. Cho nên phản ứng bạch huyết khi cơ thể tạo nhiều chất nhầy hơn mức bình thường từ các lớp niêm mạc cũng có thể được hiểu là cách để cơ thể"bọc axit và chất độc", rồi cơ thể tìm cách đưa chúng ra ngoài qua các con đường bài tiết. Các chất nhầy – thứ mà chúng ta vẫn thường khạc nhổ ra mỗi sáng sau khi ngủ dậy hay những thứ chũng ta vẫn ho ra khạc nhổ ra khi chúng ta có các triệu chứng gọi tên là “cảm cúm – cảm lạnh” chúng là những cái “bẫy nhầy” bẫy các chất độc chất thải nội bộ bên trong cơ thể. **Chất nhầy luôn cần được đưa ra khỏi cơ thể - là thứ cơ thể luôn muốn thải ra bên ngoài khi nó có thể.** Đó chính là khi bạn có các trận ốm với các triệu chứng của “cảm cúm – cảm lạnh” hay khi viêm họng viêm đường hô hấp, vân vân. Hầu hết các loại triệu chứng của cơ thể được gọi tên thành bệnh sẽ thường đi kèm với triệu chứng ho hắng khạc nhổ đờm dãi, chất nhầy điển hình này. **Đừng tìm cách chặn các triệu chứng này lại.** Nếu bạn tìm cách chặn các triệu chứng này lại (ví dụ bạn dùng thuốc để cắt các cơn ho, dùng thuốc để chặn đờm đi ra khỏi cơ thể) tức là bạn đang ép cơ thể ngừng bài tiết chất độc ra khỏi cơ thể. Chất nhầy chất độc sẽ nằm lại sâu bên trong cơ thể, chúng sẽ gây hại bên trong cơ thể bạn và sẽ lại tới một lúc thích hợp cơ thể lại phải tìm cách thải chúng ra bên ngoài. Đó cũng là một lý do của các

chứng viêm đường hô hấp mãn tính khi các triệu chứng này lặp đi lặp lại nhiều lần, thường xuyên hơn nếu bạn luôn cố dập các cơn ho các triệu chứng nói trên đi bằng thuốc hóa học.

"**Mọi thứ luôn trở nên xấu đi trước khi chúng trở nên tốt hơn"**

Cho nên khi bạn ho hắng cảm mạo mà đờm dãi nhiều, hãy nên nhìn vào bản chất của vấn đề. Đó là lúc cơ thể bạn đang "bẩn" hơn mức bình thường, cần được dọn dẹp. Cơ thể khi đó đang kích hoạt chế độ thải độc sâu hơn để đưa chất nhầy, chính là đưa chất độc ra ngoài nhanh hơn nhiều hơn để tự vệ. Việc bạn vì mệt vì ho nhiều mà cố tình uống thuốc ho để chặn các triệu chứng này lại, chính là việc bạn đang ngăn cản cơ thể tự dọn dẹp chính nó. Chất độc sẽ vẫn ở bên trong và gây hại thêm cho bạn sau này mà thôi. Nếu bạn cố tình chặn nó lại ngày hôm nay, nó sẽ quay trở lại biểu hiện thành triệu chứng vào một ngày khác mà thôi. Cho nên, khi nó quay lại, đừng sợ hãi lo lắng, hãy để quá trình này được diễn ra và khi cơ thể bạn càng ngày càng sạch hơn, các triệu chứng đờm dãi sẽ ngày càng ít đi tương ứng!

8. CÁC CƠN SỐT

Nguyên lý tự dọn dẹp & tự vệ nói trên của cơ thể cũng không ngoại lệ đối với các cơn sốt. Lý do mà đôi khi bạn có các cơn sốt chính là khi cơ thể kích hoạt cơ chế thải độc qua da, chính là kích hoạt **quả thận thứ 3**. Hãy nhớ, làn da là cơ quan bài tiết lớn nhất của cơ thể và vô cùng quan trọng. Cho nên khi ốm khi ho khi khạc nhổ khi sốt, ở góc nhìn tích cực thì bạn có lẽ nên vui vì cơ thể bạn đang tự vệ để cứu bạn đấy. Hết ốm bạn sẽ thấy người nhẹ nhõm khỏe khoắn hơn mà. Và đặc biệt nếu bạn tôn thờ mỹ phẩm, bạn sợ nắng bạn sợ mồ hôi sợ vận động, thì bạn hãy thận trọng nhé. Bởi nhiều khi chính bạn làm hại làn da và cơ thể mình khi bạn không để làn da của bạn được **hít thở** (được nạp năng lượng, được bài tiết) và bạn làm suy giảm cơ chế

thải độc qua da của cơ thể đấy. **Hãy để cho làn da của bạn được tắm nắng, được tiếp xúc với thiên nhiên**. **Hãy để cho làn da của bạn được đổ mồ hôi, được sốt khi cơ thể cần.** Bạn có thể xông hơi với nước lá như truyền thống hoặc thậm chí chỉ cần một nồi nước nóng thôi cũng được. Xông hơi sẽ giúp bạn thải độc qua da nhiều hơn, trợ giúp cơ thể và giúp bạn thư giãn thư thái, giảm stress.

Đờm dãi và sốt là 2 triệu chứng điển hình nhất, được gọi là cảm cúm, cảm lạnh, hay bị cảm nói chung. Vì cơ thể bạn luôn tự vệ bằng cách tự dọn dẹp chính nó 24/7 nên các mức độ tự dọn dẹp tự chữa lành khác nhau tùy vào độ "bẩn" khác nhau bên trong cơ thể mỗi người mà thôi. Điều này giải thích cho chuyện **các triệu chứng cảm cúm cảm lạnh** là triệu chứng phổ biến trong 99% các loại bệnh tật. Dù bạn ốm nặng hay nhẹ, dù bạn tiểu đường hay ung thư thì bạn sẽ đôi lúc gặp tình trạng này. Bạn thực ra không lây cúm từ ai cả. Và cũng không có bệnh nào gây ra do virus cả.

Nếu bạn có các cơn sốt, đừng chặn chúng lại. Hãy để cho làn da của bạn được lên cơn sốt. Khi sốt, bạn có thể dùng khăn lạnh hoặc khăn mát đắp vào vùng trán hoặc sau gáy (khi nằm thì đắp vùng trán sẽ thuận lợi hơn). Nếu bạn sốt cao và kéo dài hãy chuẩn bị sẵn trong nhà một cái khăn vải cốt tông (vải thô hơi ráp một chút, đừng chọn khăn quá mịn) và lấy một ít đá trong tủ lạnh để làm lạnh khăn. Nếu bạn là phụ nữ hay các bé gái, hãy lấy chiếc khăn lạnh này lau xung quanh vùng háng và bẹn, lau vùng âm hộ. Nếu bạn là đàn ông hay các bé trai, bạn có thể lấy chiếc khăn lạnh này lau xung quanh háng đồng thời lau vuốt nhẹ chim từ trong ra ngoài. Đây là cách hạ sốt tự nhiên hỗ trợ cơ thể vừa duy trì cơn sốt nhưng vừa giúp quá trình thải độc qua da này diễn ra tích cực hơn và cơn sốt sẽ chấm dứt nhanh hơn.

9. "MỠ MÁU" CHOLESTOROL

Tương tự câu chuyện chất nhầy là vấn đề "mỡ máu" - cholesterol. Khi cơ thể ở trong tình trạng axit hóa quá mức, nó tạo ra nhiều cholesterol hơn mức bình thường - cơ thể của bạn không sai. Bởi cholesterol là chất béo chống viêm - cholesterol là chất chống lại axit. Cơ thể sản sinh ra cholesterol nhiều hơn mức bình thường khi nó đang ở trong tình trạng axit hóa quá mức và một tuyến thượng thận yếu kém trong một nỗ lực để kiềm hóa chính nó. Nó không có lựa chọn tốt nhất là sản xuất đủ những lượng steroids chống viêm để dùng, và cholestorol là một trong các phương án thay thế. Và cholestorol khi ở trong một môi trường axit sẽ dính lại với nhau, tích tụ và hình thành nên các mảng bám ở thành mạch máu, gây cản trở quá trình tuần hoàn máu, khiến việc tế bào nhận năng lượng và dinh dưỡng bị suy giảm; thậm chí có thể gây ra các vấn đề về tim mạch và đột qụy và các vấn đề khác nữa. Nếu bạn coi cholestorol là kẻ thù của cơ thể và cố tình tìm cách loại bỏ chúng bằng mọi giá là bạn đang bỏ qua cái gốc của mọi chuyện: axit. Đừng chỉ trích cholestorol, hãy nhìn rõ vào vấn đề axit. Chế độ ăn thô, đặc biệt là tỉ lệ ăn thô lớn (khoảng 80 - 100%) kết hợp với một chế độ vận động và lối sống lành mạnh, sẽ giúp cơ thể kiềm hóa và sửa chữa, sẽ giúp giảm dần tình trạng mảng bám cholestorol hay các "cục mỡ máu", giúp cơ thể thông thoáng, tăng cường tuần hoàn máu, giúp các tế bào nhận được dinh dưỡng và năng lượng tốt hơn.

10. HÃY TỈNH TÁO VỀ VIRUS, VI KHUẨN, KÍ SINH TRÙNG & KHÁNG SINH KHÁNG VIÊM

Virus gây bệnh hay virus gây ung thư là những lý thuyết không hề được chứng minh, không hề có bằng chứng thực tế đúng đắn, nhưng được lăng xê quá mức và gây ra sự hiểu nhầm tai hại cho rất nhiều người. Nếu bạn không tỉnh táo về chuyện này, bạn cố tình tìm mọi cách diệt virus vi khuẩn bằng các loại thuốc kháng virus, hay thuốc kháng sinh, chính bạn đang giết hại sức khỏe của mình. Virus chỉ đơn giản là các mẩu protein có vai trò riêng của nó trong các cơ chế miễn

dịch, chúng không gây bệnh. Vi khuẩn giúp phân hủy chất độc của bạn trong các hạch bạch huyết trước khi chất độc được đưa ra ngoài. Vi khuẩn gánh vác công việc quan trọng của quá trình thải độc và bài tiết giúp bạn khỏe mạnh. Bạn sẽ cần vi khuẩn hơn bao giờ hết khi cơ thể bạn ở trong trạng thái nhiễm độc axit nặng, đặc biệt là các tình trạng viêm nhiễm, các bệnh mãn tính hay ung thư, vân vân. Vi khuẩn, hay kí sinh trùng nói chung có vai trò quan trọng: chúng là người dọn dẹp, người gác cổng của thế giới tự nhiên. Em bé mới không thể ra đời, con bê con ngựa con... không thể ra đời, vật chất không thể tuần hoàn nếu không có vai trò phân hủy chất thải chất độc của kí sinh trùng. Hãy tưởng tượng thế giới tự nhiên sẽ bẩn và ngập ngụa như thế nào nếu không có kí sinh trùng ăn/xử lý các xác chết thối rữa, phân hủy chất độc để vật chất và năng lượng tiếp tục vòng tuần hoàn, tiếp tục các quá trình chuyển hóa. Nếu bạn dùng thuốc kháng sinh để tiêu diệt vi khuẩn, bạn đang tự chặn lại quá trình phân hủy và dọn dẹp axit của chính cơ thể. Điều bạn cần làm là dọn dẹp axit và chất độc, khi đó vi khuẩn hay kí sinh trùng sẽ không còn là vấn đề. Đúng là có những loại kí sinh trùng không "tử tế" gì cho cơ thể của bạn, nhưng hãy tỉnh táo nhìn nhận cho đúng về vai trò của các loại kí sinh trùng nói chung. Bạn rất cần vi khuẩn trong các hạch bạch huyết, chúng phân hủy và xử lý chất độc, axit, làm tăng độ pH của axit (giúp làm giảm tính axit) của chất thải trước khi các cơ quan bài tiết có thể đưa chất thải ra bên ngoài. Thuốc kháng sinh trong các tình huống được gọi là "nhiễm trùng" sẽ khiến cho cơ thể bạn không có cơ hội phân hủy axit và đào thải nó ra bên ngoài tích cực.

Axit gây viêm như là phản ứng cháy. Chúng đốt cháy chúng gây đau chúng làm cạn kiệt nguồn chất điện giải rất nhanh, làm bạn mất nước rất nhanh. Bạn có sưng hay viêm tấy, có áp xe, hay khối u, bạn có ở tình trạng rò rỉ khoáng chất (hói đầu, rụng tóc, mất mòn móng chân móng tay, cơ xương khớp lỏng lẻo, trầm cảm) hay tình trạng cơ thể bị giữ nước (do bị dehydrate/mất nước quá mức nên nó luôn khát

nước)..., tất cả đều chỉ là các phương thức tự vệ tự xoay sở của cơ thể để chống chọi với axit mà thôi. Cơ thể luôn làm vậy để giữ cho độ pH máu ở mức an toàn (pH7,4).

11. HỆ BẠCH HUYẾT HIỆN CHƯA ĐƯỢC HIỂU ĐÚNG

Lý do mà Stéphanie cũng như rất nhiều những người thực hành (practitioner), người chữa lành (healer), người huấn luyện/hướng dẫn về sức khỏe (health coach) thuộc trường phái thải độc chính thống trên toàn thế giới luôn nhắc khán giả của mình chịu khó rèn luyện vận động thể chất, chủ yếu là vấn đề của hệ bạch huyết này. Khi bạn vận động là bạn đang giúp bạch huyết của bạn chuyển động. NẾU BẠCH HUYẾT CỦA BẠN TRÌ TRỆ và KHÔNG ĐƯỢC TUẦN HOÀN TÍCH CỰC, bạn không thể khỏe mạnh. 99% bệnh tật được cho là xuất phát từ hệ bạch huyết trì trệ, tắc nghẽn.

Điều mà rất nhiều trường phái y học hiểu nhầm chính là vấn đề của hệ bạch huyết này. Nếu ai đó nói khí huyết tắc nghẽn, cần phải tỉnh táo hiểu cho đúng là BẠCH HUYẾT TẮC NGHẼN chứ không phải máu tắc nghẽn. Nếu nói máu tắc nghẽn là không đúng bản chất của vấn đề. Máu không được phép tắc nghẽn hay axit hóa. Nếu máu bị tắc nghẽn bị axit hóa, bạn không thể sống được quá vài phút. Máu không phải là hệ thống có thể đương đầu với axit. Chỉ có hệ bạch huyết mới làm được điều này. Có khá nhiều trường phái y học hiện nay đang không biết đến hoặc hiểu sai vai trò của hệ bạch huyết này.

https://news.virginia.edu/illimitable/discovery/theyll-have-rewrite-textbooks

(Đường dẫn bài báo nói về nghiên cứu từ trường đại học Virginia, Mỹ đăng tải ngày 21/03/2016 với phát hiện hệ bạch huyết có ở trong não. Nghiên cứu này đã khiến cho những chuyên gia y tế hàng đầu phải thốt lên "They'll have to rewrite the text book" – "Họ [tây y] sẽ phải viết lại sách giáo khoa". Đối với tây y, điều này mở ra những

hướng nghiên cứu mới về việc xử lý các vấn đề khó nhằn của hệ thần kinh, các tổn thương não bộ. Đây có thể là điều mới mẻ với một số ngành y khoa, nhưng không phải là điều mới mẻ hay đáng ngạc nhiên với ngành khoa học thải độc chính thống đã có tuổi đời từ rất lâu. Những người tiên phong trong lĩnh vực khoa học sức khỏe và thải độc đã hiểu về hệ thống này từ lâu và đã có những thành tựu to lớn, giúp cho hàng triệu con người trên thế giới lấy lại được sức khỏe và giải phóng họ khỏi bệnh tật trong nhiều năm qua, kể cả các chứng ung thư hay nhiều triệu chứng nặng khác mà nhiều trường phái y học khác đã không thành công)

Chính vấn đề cốt lõi nổi cộm này của hệ bạch huyết, hay nói cách khác là sự thiếu hiểu biết về 2 cơ chế THẢI ĐỘC (DETOXIFICATION) và BÀI TIẾT (ELIMINATION) này cùng với vấn đề AXIT- KIỀM khi mổ xẻ nguyên nhân gốc của bệnh tật đã khiến cho rất nhiều trường phái y học hoặc là bất lực trong điều trị, không điều trị được tận gốc rễ của bệnh hoặc là điều trị sai hướng khiến bệnh nhân bị tàn phá sức khỏe mạnh hơn nhanh hơn và dẫn tới những kết quả tiêu cực không đáng có. Một số trường phái thải độc bằng các phương pháp tự nhiên khác cũng không hiểu thấu đáo về hệ thống này và vấn đề cốt lõi axit – kiềm khiến cho việc trị liệu nhiều khi cũng thiên về hướng điều trị triệu chứng nhiều hơn là việc xử lý nguyên nhân gốc.

https://youtu.be/Fj12U_PQ7X8

12. ĐỪNG "CHỮA BỆNH"/ĐỪNG CHIẾN ĐẤU CHỐNG LẠI BỆNH NÀO CẢ, HÃY HỖ TRỢ ĐỂ CƠ THỂ THẢI ĐỘC & BÀI TIẾT TÍCH CỰC HƠN!

Thực tế bạn dùng từ **"bệnh"** hay **"chữa bệnh"** đều là chỉ xét tới 1 góc rất nhỏ của bức tranh toàn cảnh. Nó giống như việc bạn cắt rời cánh tay hay cắt rời gan, thận của bạn ra để tập trung vào "chữa" (hay cố dập tắt, cố đàn áp) **triệu chứng** cục bộ trên đó và bạn đang

bỏ qua toàn bộ cơ thể. Điều này thật nực cười bởi cơ thể bạn là một khối thống nhất. Các bộ phận trong cơ thể bạn đều kết nối chặt chẽ với nhau. Ví dụ: bạn bị bệnh về da thì cũng là khi bạn có vấn đề về thận, bạn bị trầm cảm hay mỡ máu cao huyết áp... cũng là lúc tuyến thượng thận của bạn có vấn đề, bạn đau đầu bạn mất ngủ thì không phải chỉ là tuyến tùng... của bạn có vấn đề, đó cũng là khi đường ruột của bạn rồi thận của bạn xuống cấp, vân vân. Cho nên bạn không thể chăm chăm tập trung vào chỉ một triệu chứng ở đâu đó rồi cố dùng thuốc dập triệu chứng đi mà không quan tâm tới tác hại của nó tới các mô của cơ quan khác bộ phận khác. Bạn không nên gọi tác dụng của thuốc hóa học, chẳng hạn viên uống Paracetamol hay viên thuốc cắt cơn ho là **"phụ"** khi mà chỉ vì giảm đau hạ sốt tìm cách dập triệu chứng mà bạn tàn phá dạ dầy, tàn phá gan, thận... của mình được.

Khi bạn có các triệu chứng ở chỗ nào đó, việc bạn cần làm là dọn dẹp toàn bộ cơ thể và chăm sóc cơ thể toàn diện.

(Chi tiết về vấn đề xử lý triệu chứng và triệu chứng của các tình huống khẩn cấp/cấp cứu, chúng tôi sẽ đưa ra quan điểm trong 1 bài viết riêng)

Trong một số tình huống cụ thể (cấp cứu...) thì điều trị triệu chứng là hoàn toàn không sai. Nhưng khi nói về các loại "bệnh tật" trong bức tranh tổng thể, trong đó bao gồm cả ung thư, việc nên làm đó là xử lý cái gốc – vấn đề axit – qua con đường thải độc lành mạnh chứ không phải việc chỉ tập trung vào triệu chứng. Triệu chứng không phải thứ gây hại, không phải thứ đáng sợ. Axit mới là vấn đề cần được xử lý.

Việc tập trung vào triệu chứng và không xem xét đúng đắn mối quan hệ qua lại mật thiết của các mô trong cơ thể chính là lỗ hổng chết người khiến cho việc cứ cố điều trị hay cứ cố "**chữa bệnh"** như cách mà phần lớn mọi người đang lao vào sẽ dẫn bạn mắc kẹt trong bệnh

tật, khiến cơ thể bị axit hóa (nhiễm độc axit) càng mạnh hơn và nhiều trường hợp phổ biến đó là những triệu chứng khác, hoặc triệu chứng nặng hơn, hoặc chết.

Nếu ai đó nói (hoặc cố tình nói) bạn bị bệnh này, bệnh kia và bạn sẽ chết vì chúng thì bạn cần tỉnh táo. Việc bạn cần làm không phải là cố lao vào chữa triệu chứng, kể cả triệu chứng đó là khối u ác tính hay các tế bào ung thư di căn. Thải độc tế bào và dọn dẹp sạch axit chất độc ra khỏi cơ thể thì tình trạng ung thư hay thậm chí cả di căn sẽ chấm dứt. Tất nhiên, cần nói thêm là với những trường hợp bắt đầu hành trình thải độc khi thời gian không ủng hộ, khi đã quá muộn thì kết quả không như mong muốn là điều dễ hiểu.

13. ĐỪNG TÌM CÁCH TĂNG CÂN – GIẢM CÂN, HÃY TÌM CÁCH TĂNG CƯỜNG SỨC KHỎE!

Cách hiểu về thải độc cũng có nhiều phiên bản khác nhau. Khoa học sức khỏe & thải độc chính thống hiện chưa thực sự được truyền tải rộng rãi khiến nhiều người có thể hiểu sai, hiểu không thấu đáo về nó. Thải độc không phải chỉ để giảm cân hay để chạy theo một tiêu chuẩn vóc dáng nào đó. Nói tới thải độc, chúng ta cần nói tới sức khỏe. Nếu bạn phấn đấu cho sức khỏe, bạn sẽ có sức khỏe. Còn nếu bạn chỉ phấn đấu chạy theo một tiêu chuẩn "vẻ đẹp" nào đó, bạn thậm chí có thể đánh mất sức khỏe và bỏ lỡ những điều đẹp đẽ khác trong cuộc sống này. Chiều cao cân nặng số đo 3 vòng hay lượng cơ – mỡ không nói lên toàn bộ bản chất sức khỏe của bạn, nó chỉ là một trong rất nhiều các yếu tố khác của sức khỏe mà thôi. Đừng mắc kẹt trong những trào lưu giảm cân, đong đếm ca-lo để chạy theo khuôn mẫu vóc dáng nào đó đang được lăng xê ngày nay. Hãy buông lỏng tâm trí và cởi bỏ những "tiêu chuẩn vẻ đẹp", những định kiến "phải thế này phải thế kia mới là đẹp". Chúng chính là một trong những thứ xiềng xích của tâm trí có thể khiến bạn lựa chọn sai con đường đi tới sức khỏe đích thực. Bạn có nghe tin tức về những ngôi sao giải trí có

vóc dáng được ca ngợi là nóng bỏng thon thả, nhưng bỗng một ngày họ vẫn có thể qua đời rất sớm vì đau ốm không? Đó là những ví dụ dễ hiểu nhất nói lên chuyện vóc dáng cân nặng chỉ là một góc nhỏ trong bức tranh sức khỏe, và nhiều trường hợp nó không tương đồng với sức khỏe. Hãy tỉnh táo bởi sức khỏe của bạn nằm ở sức khỏe của từng tế bào trong cơ thể & các dòng năng lượng có thể đi tới chúng hay không. Nếu cơ thể bạn axit hóa và tắc nghẽn, dù bạn có cố tình tìm cách "uốn nắn" lượng cơ - mỡ hay cân nặng vòng đo, thì điều đó không đồng nghĩa với việc bạn sẽ có sức khỏe đích thực được.

Khi bạn quá béo hay quá gầy, hãy quay trở lại vấn đề gốc rễ là câu chuyện axit, câu chuyện bạch huyết và các vấn đề cụ thể của tiêu hóa, hấp thụ, tổng hợp, trao đổi chất, chuyện thải độc & bài tiết. Cố tình tìm cách tăng cân hay giảm cân bằng mọi giá mà không nhìn nhận đúng về bản chất của sức khỏe, không nhìn nhận thấu đáo sức khỏe tế bào, bạn sẽ có thể đi sai đường. Khi bạn có sức khỏe đích thực bằng những chế độ ăn uống, ngủ nghỉ, tập luyện, nghỉ ngơi, thư giãn.... hợp lý, đương nhiên bạn hoàn toàn có thể có vóc dáng cân đối hài hòa - đó chính là vẻ đẹp tự nhiên. Chỉ có vẻ đẹp tự nhiên mới là vẻ đẹp chân thực và bền vững. Dù bạn sinh ra trong hình hài hay vóc dáng, màu da như thế nào, vốn dĩ bạn đã luôn đẹp. Hãy là chính bạn thay vì chạy theo hình mẫu do người khác áp đặt. Bạn không cần phải có làn da trắng hay vóc dáng giống như ai đó thì mới được gọi là đẹp. Các tiêu chuẩn "đẹp" do các ngôi sao giải trí lăng xê luôn thay đổi theo thời cuộc. Những tiêu chuẩn "đẹp" này được lăng xê rộng rãi trong từng thời kì tùy thuộc vào sự thay đổi của xã hội, tùy thuộc vào văn hóa vùng miền, tùy từng quốc gia - Đây rõ ràng không phải là vẻ đẹp bền vững và không phải là vẻ đẹp thực sự, nếu không muốn nói là giả tạm nếu bạn lấy tiêu chuẩn của người khác áp dụng lên cho chính bạn. Bạn nên tự định hình quan điểm và suy nghĩ của riêng bạn về cái đẹp - bạn sẽ tháo bỏ được những suy nghĩ chạy theo hình mẫu nào đó và bạn sẽ có thêm tự do.

Khi bạn thực sự khỏe khoắn từ bên trong từng tế bào, bạn đương nhiên sẽ có cả thần thái tràn đầy sức sống dù bạn trẻ hay già, dù bạn ở bất kì độ tuổi hay giới tính nào. Đây là điều mà không một loại mỹ phẩm hay một trào lưu giảm cân cực đoan nào có thể mang lại cho bạn được hoặc làm giả được. Hãy yêu thương và trân trọng chính cơ thể bạn dù bạn đang béo hay gầy hay thậm chí bạn đang có những vết sẹo mổ, những vết nám những vết tàn nhang những khiếm khuyết nào đó về ngoại hình hay bạn đang có bất kì tình trạng nghiêm trọng nào. Hãy trở lại cái gốc của vấn đề là cội nguồn của sức khỏe. Sức khỏe mới là thứ mang lại cho bạn niềm hạnh phúc và sự tự do - không bị kìm kẹp bởi nỗi sợ hãi về bệnh tật hay những định kiến xiềng xích tâm trí bạn, ngăn cản bạn đến với hành trình tìm tới suối nguồn tươi trẻ của chính bạn.

14. CÁCH HIỂU CHO ĐÚNG VỀ THUỐC/THẢO DƯỢC

Bạn sẽ rất cần thảo dược để hành trình thải độc được hiệu quả hơn trong nhiều tình huống nhất định để lấy lại sức khỏe. Thảo dược thực sự là thế giới kì diệu, là một trong nhiều món quà vô giá của thiên nhiên tạo hóa dành cho con người và các loài động vật khác nữa. Nhưng bạn không thể trông cậy vào thảo dược để cứu rỗi mọi thứ được. Nói cách khác, dù bạn có thảo dược trong tay, nếu bạn dùng nó theo nguyên lý của "thuốc trị bệnh", bạn sẽ thất bại. Nếu bạn dùng nó theo nguyên lý của dinh dưỡng, tức là theo nguyên lý của thức ăn, bên cạnh chế độ ăn thô, bạn sẽ thành công.

Tưởng dễ mà khó, ăn thô thực chất lại là mảng thực hành khó nhất của thải độc, khó hơn cả chuyện ai đó uống bát thuốc nam đắng ngắt hay xài thảo dược nào đó có mùi vị lạ, khó hơn cả chuyện bạn thực hiện các liệu pháp "súc rửa" gan mật, đại tràng hay các therapy thải độc khác, hay bạn tập khí công, bạn tập Yoga hay thậm chí khó hơn ngồi thiền, vân vân. Bởi ĂN THÔ đòi hỏi bạn phải thay đổi gần như toàn bộ thói quen ăn uống độc hại đã góp công lớn đưa bạn tới

bệnh tật. Cai nghiện thứ gì cũng khó, và khó cai nhất là "cai nghiện" những món ăn và mùi vị mà chúng ta đã quen từ nhỏ tới lớn mấy chục năm, và nhất là khi cộng đồng những người ăn thô ở Việt Nam còn rất hạn chế, đặc biệt là cộng đồng **những người ăn trái cây** (fruitarian) – ăn thô chủ yếu với trái cây - lại càng ít hơn nữa. Đừng ngần ngại, hãy là người bắt đầu cho chính bạn. Đừng đợi người khác bắt đầu, mà hãy chủ động con đường kiềm hóa của chính bạn.

Đừng coi thường chế độ Ăn thô, bởi ăn thô thì bạn mới có thể cứu cơ thể khỏi tình trạng mất nước (dehydration), axit hóa (acidosis), trao cho cơ thể các chất kiềm cần thiết, các chất điện giải cần thiết, trao cho cơ thể nguồn năng lượng dồi dào tinh khiết mà các tế bào đang rất cần, trao cho cơ thể các chất làm se để chữa lành các mô bị tổn thương do protein, do axit... Ăn thô sẽ tạo điều kiện cho các liệu pháp thải độc hay các loại thảo dược phát huy tối đa tác dụng để bạn chữa lành. Chỉ khi ăn thô bạn mới có cơ hội chữa lành toàn diện, tận gốc rễ. Ăn thô thì bạn mới có thể ngừng nạp thêm chất độc (stop intox) - đây là **nguyên tắc đầu tiên** của thải độc (detox). Bạn chắc chắn sẽ không muốn vừa dọn nhà sạch sẽ lại vừa tống thêm rác và bụi bẩn vào trong nhà. Cơ thể bạn cũng như ngôi nhà đó thôi. Nhà sạch thì bạn khỏe và trường thọ. Nhà bẩn thì bạn đau ốm và chết sớm. Bạn không thể dọn dẹp sạch ngôi nhà cơ thể, không thể khơi thông cống rãnh bạch huyết nếu mà bạn tiếp tục nạp các loại thực phẩm tạo axit mạnh và các thực phẩm tạo chất nhầy mạnh trong cơ thể. Và bạn đương nhiên cần ăn thô, bởi loài người Homo Sapiens là LOÀI ĂN TRÁI CÂY. "Même moteur, même carburant" (Ngạn ngữ Pháp) - động cơ nào thì nhiên liệu ấy. Hãy ăn thức ăn dành cho giống loài, chúng ta hoàn toàn có thể sửa chữa các khiếm khuyết về gen đã di truyền qua nhiều thế hệ tổ tiên (do con người rời bỏ vùng nhiệt đới ăn trái cây tới các vùng đất khác và ăn tạp để sinh tồn).

15. BẠN LÀ NGƯỜI CHỮA LÀNH TỐT NHẤT CHO CHÍNH BẠN

Lý do Stéphanie không vội vàng giới thiệu ngay và luôn các liệu pháp thải độc (therapy) hay các phương thức (protocol), các chương trình (program) thải độc cụ thể, là bởi Stéphanie mong muốn mỗi quý vị khán giả hiểu cơ bản về cơ thể con người và quy luật hoạt động của cơ thể trước. Hiểu được điều này, quý vị sẽ hiểu đúng và hiểu sâu về thải độc rất dễ dàng. Và điều quan trọng nhất: Stéphanie muốn truyền tải kiến thức với mong muốn giúp quý vị và các bạn trở thành **người chữa lành** (healer) của chính mình.

Việc bạn cần làm, dù khỏe hay yếu, dù ít "bệnh" hay nhiều "bệnh", dù "bệnh nặng" hay "bệnh nhẹ", hay chỉ đơn giản là bạn muốn nâng cao sức khỏe, nâng cao tuổi thọ, đó là **tăng cường thải độc** dọn dẹp sạch sẽ cơ thể ở bên trong, hỗ trợ cơ thể phục hồi lại chức năng của các cơ quan nội tạng, các tuyến, các hệ thống bằng việc kết hợp cả **TINH THẦN, TÂM TRÍ, CẢM XÚC**, hướng bạn tới con đường KIỀM HÓA (đòi hỏi sự thay đổi chế độ ăn uống, lối sống, các bài tập, các liệu pháp (therapy) hỗ trợ thải độc, thực hành thải độc cho cả tâm trí và cảm xúc và tinh thần). Hãy tạo điều kiện để cơ thể và thiên nhiên tự xử lý vấn đề. Đó là **CON ĐƯỜNG CHỮA LÀNH & TÁI TẠO TOÀN DIỆN** và sẽ mang bạn ra khỏi mớ bòng bong của bệnh tật. Con đường này sẽ đưa bạn tới suối nguồn tươi trẻ của chính bạn, khơi dậy sức mạnh nội tại bên trong bản thân bạn, giúp bạn khỏe khoắn trở lại, tái tạo trở lại, lấy lại sức sống cho bạn như bạn xứng đáng được có.

Hơn nữa, sức khỏe của bạn bao gồm: CƠ THỂ - TÂM TRÍ, CẢM XÚC - TINH THẦN. Bạn không thể "chữa" bất kì cái gì nếu mà con đường bạn đi không xuất phát từ TINH THẦN, từ TÂM TRÍ. TINH THẦN là động lực sống, là ý chí của chính bạn. TÂM TRÍ đòi hỏi sự cởi mở, buông lỏng. Buông lỏng tâm trí thì bạn mới có thể tháo những sợi dây xích đang trói chặt suy nghĩ của bạn khiến bạn luẩn quẩn. Buông lỏng tâm trí để bạn tự cởi trói cho chính suy nghĩ của mình trước. Buông lỏng tâm trí thì bạn mới có thể quan sát 360° nhiều khía cạnh

khác nhau của cùng 1 vấn đề, để bạn nhìn thêm những góc nhìn mà trước đây bạn chưa bao giờ thấy (Giống như câu chuyện thầy bói xem voi, bạn chỉ có thể hiểu thấu vấn đề, bạn chỉ có thể biết đâu là SỰ THẬT nếu quan sát nó ở nhiều góc độ khác nhau nhất có thể. Bạn sẽ nhìn nhận vấn đề hoặc méo mó hoặc rất nông cạn nếu bạn chỉ nhìn một hình chiếu của nó theo một chiều nhất định, hoặc bạn nhìn chỉ 1 góc của nó). Buông lỏng tâm trí sẽ tạo điều kiện cho bạn học những điều mới mẻ về cơ thể của chính mình, để bạn lắng nghe được nó chính xác hơn và hiểu thấu nó. Chỉ có bạn mới làm được điều này. Không một y bác sĩ nào có thể làm thay bạn được. Hãy buông lỏng tâm trí, bạn còn có thể THẢI ĐỘC và GIẢI PHÓNG được ra khỏi chính bạn cả những cảm xúc tiêu cực, những tâm tư u ám độc hại tích tụ từ lâu đang phá hủy năng lượng của cơ thể bạn rất ghê gớm hằng ngày hàng giờ. Hãy nhớ rằng có rất nhiều người đổ bệnh hoặc mắc ung thư phần do stress (căng thẳng, áp lực, lo âu) và trầm cảm nhiều hơn các yếu tố gây axit hóa khác.

Trầm cảm (depression) hay stress không phải là bệnh tinh thần. Trầm cảm là vấn đề của việc tổng hợp Canxi, việc sản xuất các chất dẫn truyền thần kinh, việc của thận, tuyến thượng thận tuyến giáp... yếu kém và nói chung thì đó trước hết là vấn đề của toàn bộ cơ thể vật lý. Ăn thô và thải độc tế bào sẽ giúp bạn thoát khỏi tình trạng này tận gốc rễ. Ăn thô sẽ giúp quá trình thải độc được hiệu quả, bởi chúng trao nguyên liệu tốt giúp cho cơ thể có thể tự kiềm hóa, tự thải độc tự dọn dẹp cho chính nó. Nếu bạn có thể tập ăn thô ít nhất tới 80% trong chế độ ăn, bạn đã đi được một chặng rất đáng kể trên hành trình thải độc rồi. Những việc còn lại không khó như bạn nghĩ. Hãy kết hợp ăn thô với một lối sống lành mạnh, ngủ nghỉ hợp lý, rũ bỏ stress muộn phiền, buông lỏng tâm trí, thư giãn và hòa mình cùng thiên nhiên, mặt trời.... bạn chắc chắn sẽ lấy lại được sức khỏe mà bạn đã từng có ở những năm tháng sung sức nhất của cuộc đời, thậm chí có thể bạn sẽ có được sức khỏe tốt hơn nhiều nữa.

Cuộc sống về cơ bản là các quá trình axit hóa. Việc chúng ta muốn khỏe mạnh, chẳng có bí quyết hay bí mật gì cao siêu ngoài chuyện **KIỀM HÓA, KIỀM HÓA và KIỀM HÓA**. Kiềm hóa để thải độc, để dọn dẹp sạch sẽ axit ra khỏi từng ngóc ngách của tế bào, làm sạch cơ thể, tạo điều kiện cho quá trình tái tạo và tiếp năng lượng được diễn ra tích cực. Khi đó bạn sẽ khỏe mạnh. Ăn thô là 1 phần quan trong và cốt lõi của quá trình Thải độc và Kiềm hóa. Ăn thô sẽ tạo điều kiện cho quá trình chữa lành được diễn ra nếu cơ thể bạn đang không sạch, cơ thể bạn đang ở trong tình trạng axit hóa quá mức đến nỗi mất cân bằng sinh hóa, mất cân bằng nội môi và tắc nghẽn bạch huyết.

Vậy ngày hôm nay nếu bạn tới bệnh viện và nhận được thông báo BẠN BỊ UNG THƯ. Hãy bình tĩnh hít 1 hơi thật sâu. Hãy tỉnh táo nhìn lại con đường bạn đang đi, con đường đã dẫn bạn tới tình trạng của ngày hôm nay. Và bạn hãy thay đổi nó. Đừng sợ bệnh tật, hãy dẹp các bệnh tật và các suy nghĩ về bệnh tật sang một bên. Hãy học về các quy luật của sức khỏe, học về chính cơ thể của bạn và quy luật vận động của nó. Các quy luật này **vô cùng đơn giản.** Hãy thay đổi toàn diện con đường AXIT HÓA đã dẫn bạn tới bệnh tật. Hãy đi con đường KIỀM HÓA.

Dù bạn ở bất kì trạng thái nào với bất kì triệu chứng nào, nặng hay nhẹ, dù bạn đang có ung thư hay nhiều triệu chứng bệnh tật khác hay bạn đang được gọi là khỏe mạnh, nên tập ăn thô ngay và luôn & ăn thô nhiều nhất có thể. Hãy trân trọng trái cây và trái cây chính là người bạn tốt nhất. Ăn thô là phần cốt lõi của bức tranh thải độc tế bào tổng thể, cũng là phần nghe có vẻ đơn giản nhất và bị nhiều người coi thường (vì họ suy nghĩ theo tư tưởng chữa triệu chứng và chỉ tìm cách uống thuốc, kể cả uống thảo dược để mau chóng hết triệu chứng mà không quan tâm tới toàn bộ cơ thể), nhưng thực chất **ăn thô là chìa khóa mở ra con đường thải độc toàn diện**, **tái tạo toàn diện, chữa lành toàn diện để dẫn bạn tới suối nguồn tươi**

trẻ của chính bạn.

Mời quý vị và các bạn theo dõi video trong đường dẫn dưới đây để hiểu rõ hơn về HÀNH TRÌNH THẢI ĐỘC - TÁI TẠO CƠ BẢN.

https://youtu.be/Qr1q7PPxzeU

Stéphanie chúc quý vị và các bạn luôn tỉnh táo và bình tĩnh cho những lựa chọn về sức khỏe. Các video và bài viết xoay quanh các vấn đề về thực hành ăn thô, thải độc & chăm sóc sức khỏe tại gia đình sẽ tiếp tục được đăng tải trong thời gian tới. Cảm ơn quý vị và các bạn đã quan tâm theo dõi.

Bisous